

18+

АНАСТАСИЯ РОМАНОВА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ

ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ



Анастасия Романова

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ.
ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ**

«Издательские решения»

Романова А.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ. ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ /
А. Романова — «Издательские решения»,

Что такое психологическая травма? Травма — это не обязательно одно катастрофическое событие. Травма — это не то, что произошло с вами; травма — это то, что произошло внутри вас в ответ на событие, когда у вас не хватило ресурсов, защиты или поддержки, чтобы справиться с ситуацией. Это застрявшая в нервной системе реакция, которая заставляет вас переживать прошлое снова и снова в настоящем.

© Романова А.

© Издательские решения

Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ: ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ	6
ОГЛАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ	7
БЛОК I. СТАБИЛИЗАЦИЯ И БЕЗОПАСНОСТЬ	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ

Анастасия Романова

© Анастасия Романова, 2026

ISBN 978-5-0071-3699-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ: ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ

Рабочая книга-тетрадь: 21 практический урок

ВВЕДЕНИЕ

Приветствую вас на страницах этой рабочей тетради. То, что вы держите ее в руках или читаете с экрана, — уже шаг огромной личной смелости.

Как работать с этой тетрадью:

— **Двигайтесь в своем темпе.** Не пытайтесь пройти всё за один день. Один урок в 1 —2 дня — идеальный ритм.

— **Соблюдайте безопасность.** Если во время выполнения практик вы чувствуете сильную тревогу, панику или диссоциацию — сделайте паузу, попейте воды, посмотрите по сторонам.

— **Записывайте всё от руки.** Запись фиксирует нейронные связи и помогает материализовать мысли.

Дисклеймер: Данная книга-тетрадь является психообразовательным и самопомогающим инструментом. Она не заменяет полноценную психотерапию при тяжелых формах КПТСР и остром ПТСР.

ОГЛАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- **Блок I. Стабилизация и безопасность (Уроки 1—5)**
- **Урок 1.** Создание внутреннего «Безопасного места» и заземление.
- **Урок 2.** Картографирование триггеров: Что меня «включает»?
- **Урок 3.** Окно толерантности: Понимание реакций нервной системы.
- **Урок 4.** Разделение «Тогда» и «Сейчас»: Преодоление эмоциональных вспышек.
- **Урок 5.** Связь с телом: Где в теле живет мое напряжение?
- **Блок II. Самострадание и работа со внутренними частями (Уроки 6—10)**
- **Урок 6.** Внутренний Критик vs Внутренний Защитник.
- **Урок 7.** Встреча с Внутренним Ребенком: Диалог и поддержка.
- **Урок 8.** Осознание неудовлетворенных потребностей.
- **Урок 9.** Работа с чувствами стыда и токсичной вины.
- **Урок 10.** Возвращение личных границ: Учимся защищать себя.
- **Блок III. Переработка и проживание опыта (Уроки 11—16)**
- **Урок 11.** Личный нарратив: Переписывание травматической истории.
- **Урок 12.** Оплакивание потерь: Проживание горя и отпускание.
- **Урок 13.** Выявление вторичных выгод и защитных сценариев.
- **Урок 14.** Разоблачение травматических связей в отношениях.
- **Урок 15.** Телесные блоки: Освобождение от застрявших эмоций.
- **Урок 16.** Разделение ответственности: Чья это была вина?
- **Блок IV. Интеграция, ресурсы и новая жизнь (Уроки 17—21)**
- **Урок 17.** Восстановление чувства контроля и агентности.
- **Урок 18.** Поиск и укрепление внутренних и внешних ресурсов.
- **Урок 19.** Интеграция опыта: Собираем целостное «Я».
- **Урок 20.** План профилактики рецидивов и реакция на откаты.
- **Урок 21.** Манифест новой жизни и благодарность себе.

БЛОК I. СТАБИЛИЗАЦИЯ И БЕЗОПАСНОСТЬ

УРОК 1. Создание внутреннего «Безопасного места» и заземление

Цель урока: Научить нервную систему сигнализировать о безопасности и быстро возвращаться в состояние присутствия при возникновении тревоги.

1. Теоретический блок

Когда мы сталкиваемся с напоминанием о травме, наша миндалина (мозговой центр угрозы) активирует режим «бей, беги или замри». Логическое мышление при этом отключается. Заземление — это способ показать мозгу через физическое тело и органы чувств: «*Прямо сейчас, в эту секунду, я в безопасности*».

2. Практика: Упражнение «5-4-3-2-1»

Если вы чувствуете, что вас захлестывают эмоции, остановитесь и найдите вокруг себя:

- **5 предметов**, которые вы можете увидеть (назовите их про себя).
- **4 вещи**, которые вы можете ощутить физически (стопы на полу, одежда на коже).
- **3 звука**, которые вы слышите вокруг.
- **2 запаха**, которые вы можете уловить.
- **1 вкус** (сделайте глоток воды).

3. Практическая работа с тетрадью

Задание 1. Мое ментальное «Безопасное Место»

Вообразите место (реальное, вымышленное или из воспоминаний), где вы чувствуете себя в абсолютной безопасности, покое и умиротворении.

— **Описание места:** Как выглядит ваше безопасное место?

— **Органы чувств в безопасном месте:**

— Что вы там видите? (Цвета, свет, предметы): _____

— Что вы там слышите? (Шум волн, шелест листьев, тишина): _____

— Что чувствует ваше тело? (Тепло солнца, мягкое кресло): _____

— **Кодовое слово или якорь:** Придумайте одно слово-проводник (например: «*Покой*», «*Защита*», «*Тишина*»), которое будет ассоциироваться с этим местом.

— Мое слово-якорь: _____

4. Дневник саморефлексии (Урок 1)

— Оцените ваш текущий уровень тревоги от 1 до 10: [_____]

— Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха, представьте ваше безопасное место.

— Оцените уровень тревоги после упражнения: [_____]

УРОК 2. Картографирование триггеров: Что меня «включает»?

Цель урока: Начать осознавать свои триггеры до того, как они полностью перехватят контроль над вашими реакциями.

1. Теоретический блок

Триггер — это внешний или внутренний стимул (звук, интонация голоса, запах, определенный тип поведения другого человека), который бессознательно напоминает мозгу о травматическом опыте прошлого. Когда срабатывает триггер, мы реагируем не на текущую реальность, а на то, что произошло *тогда*.

2. Практическая работа с тетрадью

Задание 1. Заполнение Карт Триггеров

Вспомните 2—3 ситуации за последнее время, когда вы среагировали неадекватно сильно (вспышка гнева, желание сбежать, резкие слезы).

№	Ситуация / Сtimул (Что произошло?)	Телесная реакция (Что сжалось?)	Эмоция / Чувство (Страх, стыд, злость)	Старая мысль / Страх (Чего я испугался?)
<i>Пример</i>	<i>Начальник сказал строгим тоном: "Зайди"</i>	<i>Сжался живот, холод в руках</i>	<i>Паника, чувство вины</i>	<i>«Меня сейчас накажут / я плохой»</i>
1				
2				
3				

Задание 2. Вопросы для глубокого анализа

— **Какие общие паттерны вы видите среди своих триггеров?** (Например: критический тон, игнорирование, громкие звуки):

— **Как вы обычно защищаетесь, когда срабатывает триггер?**

— ☐ Нападаю и кричу (Бей)

— ☐ Замыкаюсь и ухожу в себя (Замри)

— ☐ Избегаю контакта и сбегаю (Беги)

— ☐ Пытаюсь угодничать и сгладить углы (Угодничество / Fawn)

— **Что вы можете сказать себе в следующий раз, когда заметите триггер?**

— (Формула: «Это просто триггер. Я сейчас в безопасности, мне больше не N лет»)

УРОК 3. Окно толерантности: Понимание реакций нервной системы

Цель урока: Научиться распознавать состояния гиперактивации и гипоактивации вашей нервной системы и освоить инструменты возвращения в «Зону оптимального функционирования».

1. Теоретический блок

Концепция «**Окна толерантности**» (д-р Дэн Сигел) описывает диапазон эмоционального возбуждения, в котором человек может эффективно думать и реагировать:

— **Внутри Окна:** Вы чувствуете себя в безопасности. Вы можете испытывать эмоции, но они вас не разрушают.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.